

んぽん舗

ポツ



229号

2022年9月

[発行元]

石巻市NPO支援オフィス
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63
TEL・FAX 0225-23-3641
MAIL : centerishinomaki@gmail.com
http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/
開館時間：月～金 10:00～20:00
土曜日 10:00～18:00
休館日 日曜・祝日・第四木曜日

毎月25日発行

NPOや市民活動に
役立つ情報をお
届けします。
みなさまからの
情報提供もお待ち
しております。



ピックアップんぽ

登録番号 145 一般社団法人りぷらす

石巻市地域おこし協力隊員:米倉 眞喜子さん

米倉さんは2022年7月から石巻市地域おこし協力隊員として活動されています。



4月から3か月のインターン期間中は、河北地区でのインタビュー調査を実施。調査内容は、りぷらすの構想『地域共生社会実現を目指し多世代の交流場所をつくる』を仮説としたもので、まずは施設の利用者さんや地域の方から今困っていること等お話を聞いたそうです。

その結果をカタチにしていくべく、まずはりぷらすを知ってもらおうと、各種イベントを企画。その中の一つにリラックスヨガを企画提案しました。

米倉さんは臨床心理士、公認心理師の資格をお持ちで、以前は大学で学生相談業務をされており、学生向けにヨガレッスンをしていたそうです。米倉さん自身がヨガに救われた経験もあり、学生には社会に出る前にストレスケアとして色々な選択肢があることを知ってもらいたかったとおっしゃいます。

8月1日から始めた「小さな駄菓子屋」もインタビュー調査で集めた声の一つで、放課後学習スペースの一角に設けました。この地域で駄菓子屋が少ないことをはじめ、保護者の方からは、子どもたちがお小遣いの範囲内で物を買える場所や、買い物体験する機会がもう少しあると良いのにとの声があり、それならばと試みたもの。実際に学習スペースで宿題や課題を終えた子どもたちがお菓子を買う際、米倉さんは「〇〇もらったからおつりはいくら？」と子どもたちに計算させていました。

改まって難しく考えるのではなく、“楽しい”の一コマにスッと取り入れる、そんな印象を受けました。



子どもたちが放課後過ごす場所がないという声から始まった放課後学習スペースも今や本棚ぎっしりの本（地域のみなさまからの寄付）、着なくなった洋服のシェアコーナーなどで充実していました。また、スタッフの中からも“あったらいいね”のアイデアがいっぱいだそうです。



最後に、米倉さんにこれからの夢をお聞きしました。「地域の中で資源の循環を作ったり、色々な人と繋がれる場や交流の機会を作るなど、まずは今ある場所ですることややっていこうという思いです。この先、通りを歩いていたら地域のみなが顔見知りや、支え合えるような関係性がいろいろな場所でたくさん生まれればいいなと思いますし、自分が少しでも役に立てたらと思います。」

一般社団法人りぷらす

電話：0225-98-8957

【放課後学習スペース】

開放日時：月・火・水・金の14:30～16:30

場所：石巻市相野谷字今泉前29-3

HP



はじめてのリラックスヨガ

◇初心者向けのやさしいヨガクラス◇ゆったり呼吸を味わって身体も心もゆるゆるリラックスしましょう◇

日時:2022年10月6日(木)、11月17日(木)、12月15日(木) 10時~11時まで

場所:石巻市相野谷字今泉前29-3 りぷらす内

定員:6名

対象:18歳以上

参加費:500円(無料レンタルヨガマット付)

*クラス後、ティータイムあり(無料)

担当:よねくらまきこ

(石巻市地域おこし協力隊員、ISHTA YOGA RYT200H修了)

持ち物:動きやすい服装、お水、大きめのタオル1枚

お申し込みはお電話 0225-98-8957(担当:よねくら)

主催:一般社団法人りぷらす 後援:石巻市



いしのまき総合スポーツクラブ PRESENTS POWER OF FITNESS

~今こそFITNESSの力を~

日時:2022年10月10日(スポーツの日) 9時15分 START

参加料:無料(全プログラム)



【プログラムⅠ】煌伎匠 OHGINOSHO

9時15分~10時<担当:YUKI>

■定員:30名(先着順)

■対象:18歳以上で健康な方

◎格闘技をオマージュしたエクササイズです。

武道なりきりエクササイズで汗を流します。

【プログラムⅡ】エンジョイエアロ

10時10分~11時<担当:みちる>

■定員:30名(先着順)

■対象:18歳以上で健康な方

◎初心者大歓迎のみんなで楽しむエアロビクスです。

★Special Guest★

スポーツリズムトレーニング協会

インストラクター:中島 恵子氏

【プログラムⅢ】親子でリズムジャンプ

11時10分~12時30分

■定員:親子15組(先着順)

■対象:年長~小学6年生とその保護者

◎音楽(ビート)に合わせていろいろジャンプを体験。
家族みんなでリズムに触れて“楽しい”を味わってみよう。

○室内用シューズ、飲み物、汗拭き用タオルを持参

○受付は各プログラム開始10分前から

○申込みは9月10日から、定員になり次第締切。

お名前、年齢、連絡先、プログラム名を下記電話又は
メールでお申込みください。

会場:石巻市総合体育館第二武道場

石巻市泉町3丁目1-63

【お申込先】

石巻市総合体育館

TEL:0225-95-8998

メール:jumukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

ホームページ



FB



Instagram



いしのまき
NPOセンター
YouTubeチャンネル



石巻市NPO支援オフィス

電話・FAX:0225-23-3641

メール:centerishinomaki@gmail.com